

新型インフルエンザ すべての希望者に ワクチン接種を実施中

●接種スケジュール
感染した場合に重症化する恐れがある方から優先的に接種が行われていたが、1月18日から希望するすべての方への接種ができるようになりまし。

接種場所 国が委託した医療機関(要予約)

接種費用 1回目3千6百円、2回目2千5百50円

※2回目の接種を1回目と異なる医療機関で受ける場合は3千6百円。

接種回数 ▽13歳未満 2回
(基礎疾患があり、著しく免疫が抑制されていると考えられる方は、医師と相談のうえ2回接種が可能)

添えて、申請場所へ申請(印鑑、振込先の口座の記入が必要)。後日、申請口座に振り込み

※申請期限は接種日から2か月以内です。

※2回接種の場合は、なるべく2回分をまとめて申請してください。

申請場所 健康センター、健康福祉事務センター、東部・西部出張所、動く市役所

※市内の医療機関など、詳しくは11月中旬に全戸配布した市報臨時号または小平市ホームページをご覧ください。

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

健康づくり ビギナー コース



●脂質異常症予防コース
これから健康づくりを始めた方や継続したい方におすすめの運動・栄養・休養の基礎を学ぶ3日間の実践教室です。1日のみでも参加できます。

日程 下表のとおり
ところ 健康センター
費用 無料
対象 64歳以下の方
担当 30人
保健師、健康運動

健康づくりビギナーコース 日程

とき	主な内容・テーマ	持ち物
2月15日(月)	保健講話(脂質異常症について)、運動実技(エクササイズ、ウォーキングについて学ぼう)	健康手帳、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル、ビギナーカード(お持ちの方)
2月23日(火)	栄養講話(脂質異常症を予防する食事の工夫)、調理実習	健康手帳、筆記用具、エプロン、三角きん、ビギナーカード(お持ちの方)
3月1日(月)	歯科講話(お口から考える脂質異常症予防)、運動実技(ペットボトルで簡単筋力アップ)	健康手帳、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル、ふだん使っている歯ブラシ、ビギナーカード(お持ちの方)

※いずれも午前9時40分から正午まで。

指導士、管理栄養士、歯科衛生士、看護師
※運動前の体調チェックの結果、運動実技を見学していただく場合があります。

申込み 健康センター ☎042(346)3700

幼児 歯科 健診・相談

年間を通じて、歯科健診、歯磨き指導、予防処置(有料、生活保護受給世帯)

乳幼児健診・相談などの日程

問合せ(申込み) 健康センター 〒187-0043 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3700

日程	対象	持ち物	定員・申込みほか
2月5日(金) ステップ1...午後1時30分から、2時30分から ステップ2...午後2時から、3時から ステップ3・4...午前10時から、10時20分から ※ステップごとに、各回同じ内容です。	市内在住で、おおむね5か月～1歳6か月児 (ステップごとに対象が異なります。下記参照)	母子健康手帳	当日、会場へ
2月19日(金) 午前10時～正午 受付...9時45分から	ステップ2・3に当てはまる乳幼児と保護者(下記参照)	エプロン、三角きん、母子健康手帳、おんぶひも(赤ちゃんに参加される方のみ)、ふだん使用しているスプーン(食べ方について相談のある方)	定員...各15組(要予約) ※参加は各1回まで。
2月19日(金) 受付...午後1時～1時15分	2歳～2歳2か月児と保護者	母子健康手帳、歯ブラシ2本(仕上げ用・保護者用)、コップ	定員...各30組(先着順) はがきに必要事項(右図参照)を記入のうえ、問合せ先へ送付 ※お断りの方には、連絡をしません。連絡のない方は、当日、会場へ。
2月26日(金) 受付...午後1時15分～3時	5歳～5歳2か月児と保護者	母子健康手帳、歯ブラシ3本(仕上げ用・保護者用・子ども用)、コップ	定員...各30組(先着順) はがきに必要事項(右図参照)を記入のうえ、問合せ先へ送付 ※お断りの方には、連絡をしません。連絡のない方は、当日、会場へ。

※会場は健康センターです。車での来場はご遠慮ください。
※ステップ1...5・6か月児、ステップ2...7・8か月児、ステップ3...9～11か月児、ステップ4...1歳～1歳6か月児。

には減免制度(印鑑、振込先の口座の記入が必要)。後日、申請口座に振り込み

※申請期限は接種日から2か月以内です。

※2回接種の場合は、なるべく2回分をまとめて申請してください。

申請場所 健康センター、健康福祉事務センター、東部・西部出張所、動く市役所

※市内の医療機関など、詳しくは11月中旬に全戸配布した市報臨時号または小平市ホームページをご覧ください。

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

往復はがき(往信用裏面)

幼児歯科健診・相談 申込み

対象児の 氏名(ふりがな)

生年月日

保護者の 氏名(ふりがな)

住所

電話番号

※返信用表面には住所、氏名を記入してください。
※返信用裏面には何も記入しないでください。



自分で調理できること、楽しさを味わえて、健康のための食生活が学べる男性だけの初心者向け教室です。

問合せ 健康センター(〒187-0043 学園東町一丁目19番12号) ☎042(346)3700

休日応急診療医(内科・小児科)

(診療時間：午前9時～午後5時)

※印のある医療機関では、15歳以上の方を診療します。

日程	医療機関名	所在地	電話番号
2月7日(日)	エム・クリニック	花小金井1-29-5	042(451)6626
	鷹取 医院	小川東町5-13-16 板東ビル201号	042(345)1317
2月11日(木・祝)	井上耳鼻咽喉科医院	花小金井南町1-13-7	042(461)8668
	みその診療所	美園町1-2-16	042(342)7270
2月14日(日)	小平中央リハビリテーション病院※	鈴木町1-146	042(341)7619
	ちあきこどもクリニック	栄町2-10-6	042(349)2012

※いずれも当番医は変更になる場合があります。
問合せは042(346)3706へ。小平市ホームページ、携帯電話・Lモード用ホームページでもご覧になれます。
※車でお越しの際は、必ずお問い合わせください。

休日歯科応急診療医

(診療時間：午前9時～午後5時)

日程	医療機関名	所在地	電話番号
2月7日(日)	原口 歯科 医院	栄町3-20-33 ティーコートさきB1	042(341)8878
2月11日(木・祝)	植木 歯科 医院	小川町1-946-47	042(344)4343
2月14日(日)	あかしあ 歯科	仲町439-12	042(345)2336

準夜応急診療

※診療受付時間は午後10時15分までです。

日程	診療時間	科目	名称	所在地	電話番号
月曜～日曜日(祝日、年末年始を含む)	午後7時30分～10時30分	小・内	小平市医師会 準夜応急診療所	学園東町1-19-12 (健康センター内)	042(346)3706

東京都実施の救急診療の問合せ

東京都消防庁救急相談センター	#7119 (携帯電話、PHS、プッシュ回線から) 042(521)2323 (ダイヤル回線から)	案内・24時間
小平消防署 病院・診療所案内	042(341)0119	案内・24時間

新型インフルエンザの相談

東京都多摩小平保健所	月曜～金曜日の午前9時～午後5時	042(450)3111
新型インフルエンザ相談センター	月曜～金曜日の午後5時～翌日の午前9時 土曜・日曜日、祝日(24時間)	0570(03)1203 ※IP電話、PHSからは03(5977)5638へ。

2月26日(金) 午前9時30分～正午 健康センター

2月27日(土) 午後1時30分～3時 健康センター

2月28日(日) 午後1時30分～3時 健康センター

2月29日(月) 午後1時30分～3時 健康センター

2月30日(火) 午後1時30分～3時 健康センター

家族介護教室

もしも家族が脳卒中で倒れたら

2月20日(土) 午後1時30分～3時

定員 30人

講師 戸石正子さん(社会福祉法人黎明会職員)

◆実践はじめての介護 入浴の介助方法を学びます。

介護予防講演会

元氣なうちから始めよう

2月20日(土) 午後1時30分～3時

定員 30人

講師 戸石正子さん(社会福祉法人黎明会職員)

◆実践はじめての介護 入浴の介助方法を学びます。

認知症サポーター養成講座

認知症になっても安心して暮らせるまににするために、正しい知識を学びましょう。

2月25日(木) 午後2時～3時30分

ところ 鈴木公民館

費用 無料

定員 30人

講師 小平地域包括支援センター 小平健成苑職員

申込み 小平地域包括支援センター 小平健成苑へ(電話可、先着順) ☎042(451)8813

2月27日(土) 午前10時～11時30分

2月26日(金) 午後2時～3時30分

2月25日(木) 午後2時～3時30分

2月24日(水) 午後2時～3時30分

2月23日(火) 午後2時～3時30分

2月22日(月) 午後2時～3時30分

2月21日(日) 午後2時～3時30分

2月20日(土) 午後2時～3時30分

2月19日(金) 午後2時～3時30分

2月18日(木) 午後2時～3時30分

2月17日(水) 午後2時～3時30分

2月16日(火) 午後2時～3時30分

2月15日(月) 午後2時～3時30分

2月14日(日) 午後2時～3時30分

2月13日(土) 午後2時～3時30分

2月12日(金) 午後2時～3時30分

2月11日(木) 午後2時～3時30分

2月10日(水) 午後2時～3時30分

2月9日(火) 午後2時～3時30分

2月8日(月) 午後2時～3時30分

2月7日(日) 午後2時～3時30分

2月6日(土) 午後2時～3時30分

2月5日(金) 午後2時～3時30分

2月4日(木) 午後2時～3時30分

2月3日(水) 午後2時～3時30分

2月2日(火) 午後2時～3時30分

2月1日(月) 午後2時～3時30分